

Лучшая профилактика стенокардии – отсутствие вредных привычек, регулярные физические активности, правильное питание и контроль веса. Старайтесь по возможности избегать стресса и перенапряжения нервной системы. Кроме того, необходимо на постоянной основе контролировать здоровье сердца, измерять давление и проходить необходимые исследования у врачей: сдавать биохимический анализ крови, проходить ЭКГ.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Профилактика стенокардии



ГУ «СЛУЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

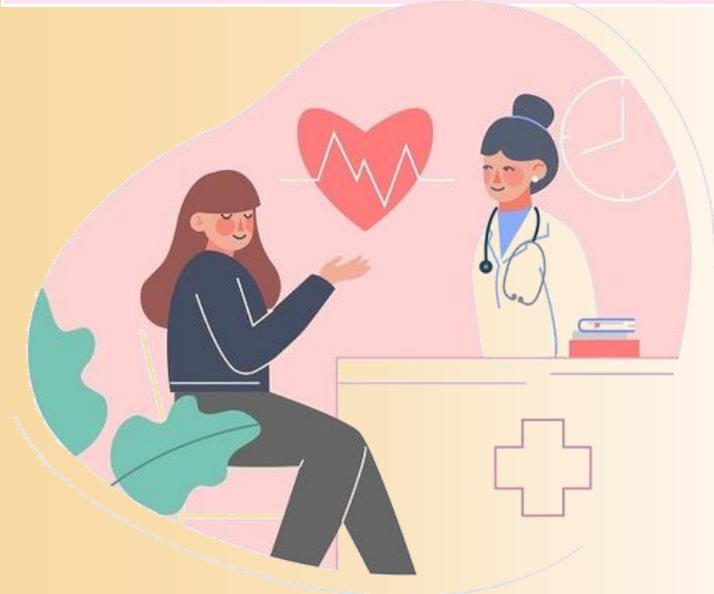


ЧТО ТАКОЕ СТЕНОКАРДИЯ

- синдром, для которого характерно возникновение боли и/или ощущение дискомфорта, сжатия в области сердца (за грудиной).

Причины возникновения стенокардии

нарушение сердечного ритма
высокое артериальное давление, гипертонический криз
пороки сердца
диабет
ожирение
курение
частое употребление алкоголя
наследственная предрасположенность



СИМПТОМЫ

1. Болевой синдром за грудиной, который также ощущается человеком как сильное сдавливание, как будто сердце сжимают изнутри.
2. Боль может отдавать не только в левую часть тела (плечо, руку, под лопатку), шею, но и даже в живот (его верхнюю часть).
3. Учащенный или замедленный пульс. Именно изменение частоты сердечных сокращений может предшествовать приступу и являться своеобразным первым симптомом.
4. Также человек может начинать потеть (холодный липкий пот), у него может кружиться голова, тошнота. Может появляться тревога и страх.

Длительность приступа: от нескольких минут до 15-20 минут.

У стенокардии есть так называемые **«провокаторы»** — это физическая нагрузка и стресс.



Важная особенность стенокардии: приступ проходит после прекращения нагрузки — физической, эмоциональной — или после принятия человеком лекарства (Нитроглицерина).



ДИАГНОСТИКА

- ⇒ Электрокардиография
- ⇒ ЭКГ с нагрузкой и суточное ЭКГ
- ⇒ Эхокардиография
- ⇒ Коронарная ангиография
- ⇒ Сцинтиграфия миокарда
- ⇒ Анализы (общий анализ крови, биохимический анализ крови)

ГРАМОТНОЕ И КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПАЦИЕНТУ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ!

ПРОФИЛАКТИКА

- ⇒ отказаться от курения;
- ⇒ снизить и/или отказаться от употребления алкоголя;
- ⇒ следить за питанием: уменьшить потребление жирного мяса, сливочного масла, и увеличить потребление рыбы, овощей, ежедневно употреблять в пищу фрукты и крупы, отказавшись от быстрых углеводов (сахара, шоколада, тортов и т.д.);
- ⇒ постоянно контролировать артериальное давление и вести дневник измерений;
- ⇒ отказаться от экстремальных видов спорта, но при этом сохранять активный образ жизни (плавание, ходьба, другие виды физической активности по согласованию с врачом);
- ⇒ обязательно принимать назначенные врачом лекарственные средства.